

Ein Projekt von

PHWien **bm:uk**




Die heilende Kraft des Schreibens

Ö1 Salzburger Nachtstudio
 Gestaltung: Ulrike Schmitzer
 Sendedatum: 16. März 2011
 Länge: 58 Minuten

Aktivitäten



*Gedanken sind nicht stets parat.
 Man schreibt auch, wenn man keine hat.
 (Wilhelm Busch)*





1. Schreibspiele und Aufwärmübungen für freies Schreiben und gegen Schreibblockaden

 10 min	Akrostichontechnik			
† Einzelarbeit	✓ PC, Notizzettel	★☆☆ Komplexität		
Dieses Schreibspiel war schon bei den Griechen und Römern beliebt Der Begriff „ Akrostichon “ stammt aus der griechischen Sprache: „ Akros “ = das Äußerste, das Oberste und „ stichos “ = Vers, erster Buchstabe eines Verses. Ein Akrostichon ist ein antikes Schreibspiel bzw. Gedicht, bei dem die Buchstaben eines Wortes senkrecht untereinander geschrieben werden. Jeder dieser Buchstabe bildet dann den Anfang eines neuen Wortes oder Satzes. Das vorgegebene Wort gibt das Thema des Textes an, zu dem Wörter oder Sätze geschrieben werden müssen.		Begriffserklärung		
	Anleitung: Schreiben Sie Ihren (Vor)Namen, ein Wort, einen Begriff von oben nach unten auf und suchen sie zu jedem Buchstaben ein neues Wort oder einen kurzen Satz. Die Begriffe sollen zueinander passen.	Schreibübung		
	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> A llein N atürlich D iszipliniert R uhelos E hrgeizig A bergläubisch </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> A nfangs war sie meine Freundin. N iemals wollten wir uns trennen. D ann geschah es. R ivalen fanden sich ein. E rschreckend der Abschied. A lle Blütenträume ausgeträumt. </td> </tr> </table>	A llein N atürlich D iszipliniert R uhelos E hrgeizig A bergläubisch	A nfangs war sie meine Freundin. N iemals wollten wir uns trennen. D ann geschah es. R ivalen fanden sich ein. E rschreckend der Abschied. A lle Blütenträume ausgeträumt.	Beispiel
A llein N atürlich D iszipliniert R uhelos E hrgeizig A bergläubisch	A nfangs war sie meine Freundin. N iemals wollten wir uns trennen. D ann geschah es. R ivalen fanden sich ein. E rschreckend der Abschied. A lle Blütenträume ausgeträumt.			

Ein Projekt von



PHWien **bm:uk**

	Die einzelnen Arbeiten werden eingesammelt, durcheinander gemischt und auf einen Stapel gelegt. Jeder zieht einen fremden Text und liest ihn vor.	Präsentieren Rätseln
	Die Gruppe versucht den Namen, das Wort oder den Begriff zu erraten.	Diskutieren

 15+ min	ABCDARIUM	
† Einzelarbeit	✓ PC/ Papier, Bleistift	★☆☆ Komplexität
Ein Abecedarium ist ein Gedicht, das in jeder Anfangszeile dem Buchstaben des Alphabets gewidmet ist.		Begriffserklärung
	Erstellen Sie ein „Kindheitsalphabet“, z.B. A rtig sein B abypuppe C hristkind D urchfall E rstkommunion XYZ erreißprobe	Schreibübung
	Lesen Sie Ihren Text vor – einem/r Partner/in, einer Gruppe oder der Klasse.	Präsentation
	Besprechen Sie Ähnlichkeiten oder Unterschiede in den Kindheitserinnerungen.	Reflexion




Ein Projekt von

PHWien **bm:uk**

 15 min +		Haiku	
↑ Einzelarbeit		✓ PC/ Papier, Bleistift	
		★★☆ Komplexität	
<p>Aus der asiatischen Zen-Tradition stammt die poetische Form der Haiku-Dichtung. Seit über 1000 Jahren wird in Japan diese Form des meditativen Schreibens gepflegt. Es gibt heute noch über fünfzig Haiku-Zeitschriften in Japan, die im Jahr rund eine Million Haikus – auch online - veröffentlichen. Diese japanische Gedichtform besteht aus drei Zeilen und 17 Silben.</p>			Begriffserklärung
	<p>Anleitung: Schreiben Sie drei Zeilen mit der 5-7-5 Silbenfolge Stellen Sie sich einen Tag in der Natur vor (Frühling, Sommer, Herbst oder Winter). Konzentrieren Sie sich auf die Bilder, die in Ihrem Kopf entstehen. Halten Sie das Stimmungsbild zur Jahreszeit fest, in dem Sie drei Zeilen zu den wichtigsten Dingen schreiben.</p> <p>Titel 1. Zeile: Wort oder Wörter haben zusammen 5 Silben 2. Zeile: Wort oder Wörter haben zusammen 7 Silben 3. Zeile: Wort oder Wörter haben zusammen 5 Silben</p> <p>Frühling hellblauer Himmel Veilchen blühen im Garten welch' Glückseligkeit</p>		Muster Beispiel
①	Steinfeld, L.: Der Weg zum Haiku. Schöpferische Freude und seelische Befreiung durch Dreizeiler-Gedichte. Düsseldorf 1981		Literatur
α	Lesen Sie Ihren Text vor – einem/r Partner/in, einer Gruppe oder der Klasse.		Präsentation





Ein Projekt von





PHWien **bm:uk**

 15 + min	Elfchen	
↑ Einzelarbeit	✓ PC/ Papier, Bleistift	★★★ Komplexität
<p>Sie kennen sicher schon diese beliebte kleine Gedichtform, es gibt davon viele Variationen. Interessant ist, dass „Elfchen“ vor rund 60 Jahren von einer Gruppe französischer AutorInnen als Schreibübung entworfen wurden. Sie nannten ihre Gruppe OULIPO. Dies ist ein Akronym, das sich aus den Anfangsbuchstaben von <i>L' Ouvroir de Littérature Potentielle</i> (franz. "Werkstatt für Potentielle Literatur") zusammensetzt.</p>		Begriffserklärung
	<p>Anleitung: Ein „Elfchen“ besteht aus insgesamt 11 Wörtern.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zeile: 1 Wort (Titel/ Begriff) 2. Zeile: 2 Wörter (beschreiben) 3. Zeile: 3 Wörter (wie ist es/er/sie) 4. Zeile: 4 Wörter (er/sie/es sagt etwas über sich selbst, z.B. mit Ich ...beginnend) 5. Zeile: 1 Wort (Ausruf/ Appell, Zusammenfassung/ Begriff) <p style="text-align: center;">Sommer</p> <p style="text-align: center;">schöne Tage warm und hell ich lebe wieder auf Ferienzeit !</p>	Muster Beispiel
	<p>Lesen Sie Ihren Text vor – einem/r Partner/in, einer Gruppe oder der Klasse.</p>	Präsentation

Ein Projekt von

PHWien **bm:uk**












 45 min	Die Magie des Aufschreibens	
 Gruppenarbeit	✓ Papier, Bleistift	★★☆☆ Komplexität
<p>Schreiben zu üben heißt auch, sich mit seinem ganzen Leben auseinander zu setzen. (Natalie Goldberg) „Wenn wir uns mit einem Problem beschäftigen oder eine Entscheidung fällen müssen, kann es in unserem Kopf ganz schön durcheinander gehen. Da drehen wir uns gedanklich im Kreis, denken immer wieder die gleichen Gedanken und kommen einer Lösung oft leider keinen Schritt näher. Was hier in den meisten Fällen hilft, ist schriftlich zu denken und alle Gedanken zu der augenblicklichen Fragestellung aufzuschreiben. Das kann ruhig ganz unsortiert sein. Hauptsache, alle Gedanken landen auf dem Papier.“ (Quelle: zeitzuleben.de/Ralph Senftenberg)</p>		Hinweis
 	Lesen Sie die Überlegungen zum kreativen wie autobiographischen Schreiben: http://www.zeitzuleben.de/894-die-magie-des-aufschreibens	Diskussion

 30 min	Das war meine Rettung: Schreiben	
 Gruppenarbeit	✓ Papier, Bleistift	★☆☆ Komplexität
<p>"Seit ich neun Jahre alt war, schreibe ich" Nadine Gordimer über ihre Berufung, die sie vor Selbstzweifeln bewahrt hat.</p>		Beispiel
 	Lesen Sie das Interview von Herlinde Kölbl in der Zeitschrift „Die Zeit“, 18.05.2011 http://www.zeit.de/2011/21/Rettung-Nadine-Gordimer Recherchieren Sie die politische wie literarische Bedeutung Nadine Gordimers	Recherche Diskussion

Ein Projekt von

PHWien **bm:uk**

2. Annäherungen: Die literarische Heilkraft des Schreibens

 30 min	Josef Haslinger: Phi Phi Island Textanalyse: Augenzeugenbericht - Reportage	
 Gruppenarbeit	✓ Papier, Bleistift,  Internet	★★☆☆ Komplexität
<p>„Der bericht in einem satz: wir sind zu viert auf der thailändischen insel koh phi phi in einem resort abgestiegen, von dem zwei tage später nur noch ein verwaltungsgebäude, der swimmingpool und das auf acht betonsäulen ruhende dach des speisepavillons übrig waren.“</p> <p><i>(Josef Haslinger, Phi Phi Island, S. Fischer, Frankfurt/ Main, 2007, S.7)</i></p>		Hören/ Lesen
	Lesen ist ein hypothesenbildender Prozess, eine schnelle Abfolge von Deutungen, ein probierendes Verarbeiten von Informationen. Der Ablauf des Leseprozesses verläuft folgendermaßen: Während ein Satz überblickt wird, entwickelt man eine Idee des Gemeinten (Antizipation) und überprüft beim zweiten Hinsehen diese Hypothese. Antizipation und Hypothesenbildung greifen ineinander und sind bestimmte Teilfähigkeiten des Leseprozesses. Beim versierten Leser/in laufen diese Teilprozesse weitgehend unbewusst und sehr schnell ab, sie sind jedoch wichtig für das Textverstehen.	Hinweis
	Was für Assoziationen, Gedanken, Ideen entstanden in Ihrem Kopf beim Lesen/ Hören des „Berichts in einem Satz“?	Hypothesenbildung Reflexion
 	Welche W-Fragen lassen sich aus dem Text beantworten, welche bleiben offen: Wer? Wann? Wo? Wie? Warum?	Diskussion
	Google Schlagworte: Tsunami http://de.wikipedia.org/wiki/Erdbeben_im_Indischen_Ozean_2004	Link
	Recherchieren Sie im Internetarchiv von österreichischen bzw. deutschen Tageszeitungen die Berichte /Nachrichten/Reportagen zum Tsunamieignis vom 26.12.2004.	Recherche
 	Welche Unterschiede fallen Ihnen zum literarischen Text auf?	Gespräch

Ein Projekt von




PHWien **bm:uk**

 30 + min	Josef Haslinger: Phi Phi Island Textvergleiche	
 Gruppenarbeit	✓ Papier, Bleistift,  Internet	★★★ Komplexität
<p>Josef Haslinger schildert die dramatische Situation so:</p> <p><i>"in diesem moment erfasste mich die angst, dass es nicht zu schaffen war. und dann der klare gedanke: das ist jetzt das ende. diese erkenntnis kam zwar schockartig, aber ihr folgte keine verzweiflung. es war eher eine art bedauern darüber, dass ich nicht anders sterben darf, sondern hier im dreck verrecken muss, es war das gefühl eines absolut unwürdigen endes. mit bedauern meine ich eine art melancholischen abschiedsblick, weil ich mir vom leben ein falsches bild gemacht hatte. weil ich gedacht hatte, dass es um irgendetwas gehe. nun sah ich mich ein teil des dreckes werden, der mich umgab, und ich wusste, dass ich in wirklichkeit nie mehr gewesen war. und dann der entschluss, bis zum ende zu kämpfen. solange du dich rühren kannst, sagte ich mir, musst du versuchen, hier rauszukommen." (S.79f.)</i></p> <p>Sein Sohn Elias erzählt es so:</p> <p><i>„ich bin unter wasser gezogen worden und nicht hochgekommen. Aber nicht weil ein dach über mir gewesen wäre, sondern der strudel hat mich festgehalten... und dann bin ich auch tatsächlich wieder hochgekommen und habe tief luft geholt. das schien mir das gescheiteste. sobald ich hochkomme, ganz tief luft holen. und dann hat mich jemand unter wasser gepackt und hinuntergezogen. ich habe mir gedacht, scheiße, das ist ja wie auf der titanic. ich habe mich an die szene erinnert, in der kate winslet unter wasser gezogen wird, von einem, der in panik ist. jedenfalls war ich plötzlich wieder unter wasser und merke dass sich jemand an mir hochzieht, sich an mir rettet, und ich gehe unter. da habe ich sterbensangst bekommen. ich dachte, das pack ich nicht mehr, da komme ich nicht mehr hoch. aber dann ist das wasser ruhiger geworden,... da bin ich das erstmal durch blutlachen gegangen. während ich durch das blut lief, hatte ich einen song von coldplay im ohr: we live in a beautiful world. dieses lied lief in meinem kopf wie in einer endlosschleife.“ (S.87ff.)</i></p> <p>Seine Tochter Sophie erlebte es so:</p> <p><i>„ich habe nur gespürt, dass ich auf einmal im wasser gestanden bin und meine flip-flops verloren habe und dass das wasser immer mehr gestiegen ist. einen flip-flop habe ich noch eine zeit lang gehabt, der andere war schon weg. das war mir am anfang wichtig, die flip-flops nicht zu verlieren. und dann ist das wasser höher und höher gestiegen, ich habe mich am geländer hinaufgezogen und dann hinaufgehängt zum nächsten geländer. beim klettern habe ich meinen rucksack verloren. das wasser ist schnell gestiegen, und da habe ich meinen rucksack schwimmen sehen und ihn schnell herausgezogen, bevor er weggespült wurde...es waren leute da, ein amerikaner war da und andere leute. Die haben auf das wasser hinausgestarrt ich auch. Aber ich weiß nicht mehr, was ich gesehen habe. Ich habe kein bild mehr, es ist einfach weg.“</i></p>		

Lesen
Textvergleiche






Ein Projekt von

PHWien **bm:uk**

	<ul style="list-style-type: none"> • Unterstreichen bzw. markieren Sie in unterschiedlichen Farben die Schlüsselwörter der einzelnen Textpassagen. • Was fällt Ihnen auf? • Welche Textpassage berührt sie persönlich? • Analysieren Sie zusammenfassend in jeweils einem Satz, wie unterschiedlich die drei Personen die Katastrophe erlebten. 	Textanalyse
	<p>Die durchgängige Kleinschreibung ist übrigens keine literarische Marotte des Autors, sondern sein unfreiwilliger "bescheidener persönlicher Beitrag zur deutschen Rechtschreibreform" (Zitat Josef Haslinger), da sein linker kleiner Finger, dessen Sehnen beim Überlebenskampf unter Wasser durchtrennt worden waren, verkrümmt geblieben ist, sodass er damit die Umschalttaste nicht mehr bedienen kann.</p> <p>Er nennt ihn nunmehr seinen "Tsunami-Finger".</p>	Hinweis
	<p>Haben Sie selbst eine lebensgefährliche Situation erlebt?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erzählen Sie von Ihren persönlichen Eindrücken. • Wer oder was hat Ihnen geholfen? • Wie haben Sie dieses Erlebnis verarbeiten können? 	Gespräch





Ein Projekt von

PHWien **bm:uk**

 30 min	Michael Köhlmeier: Idylle mit ertrinkendem Hund Einstiegszenarien	
 Gruppenarbeit	✓ Papier, Bleistift,  Internet	★★☆☆ Komplexität
<p>Nähern Sie sich durch eine Analyse der Hör- wie Buchtexte dem Versuch Michael Köhlmeiers, den Tod seiner Tochter Paula durch Schreiben bzw. literarische Ästhetisierung ertragbar zu machen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Bedeutung könnte der vorangestellte Textauszug aus Paula Köhlmeiers Buch „Maramba“ für Michael Köhlmeiers Erzählung haben? <p><i>„Der eine und der andere sitzen am Alten Rhein und warten auf den Engel. Damit er vielleicht die Nacht mit ihnen verbringe. Es ist kalt, aber sie trauen sich nicht, im Auto zu schlafen, weil sie Angst haben, den Engel zu verpassen. Sie denken sich: Der Engel wird bestimmt nicht auf uns warten. Wenn wir schlafen, wird der Engel uns nicht wecken.“</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Figuren entwickelte Michael Köhlmeier aus Paulas Vorgabe „der eine und der andere“? • Welche Erklärung gibt Michael Köhlmeier in dem Radiointerview? • Welche Bedeutungsaufladung erfahren die Wörter „Schlaf/schlafen“, „Engel“, „Nacht“, „Angst“, was erfährt man im Interview? 		Lesen /Hören Antizipieren Textgenaues Lesen Interpretation
	<p>Der folgende Gesprächsausschnitt zwischen dem erzählenden Ich und seinem Lektor ist der dunkle Kern, um den Köhlmeiers Erzählung monadisch kreist: Wie ist das Verhältnis von Literatur und Leben beschaffen? Gibt es die heilende Kraft der literarischen Erinnerung wirklich?</p> <p><i>Wie kann ich über den Tod unserer Tochter schreiben?“</i> <i>„Willst du denn darüber schreiben?“</i> <i>„Das möchte ich, ja.“</i> <i>„Ich denke, ich weiß, wo das Problem liegt. Du bist dir nicht sicher, ob du Literatur machen willst oder bloße Erinnerung, hab ich recht?“</i> <i>„Ich will, dass sie bei mir ist. Und ich habe die Hoffnung, dass sie näher bei mir ist, wenn ich über sie schreibe.“ (S.81f.)</i></p> <p>Welche Fragen stellt der Lektor dem Autor?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Antwort versucht der Autor zu geben? • Was meinen Sie: Ist die Geschichte „Idylle mit ertrinkendem Hund“ eine Buch zur Erinnerung an die Tochter oder eine fiktive literarische Erzählung mit autobiographischen Elementen? Begründen Sie Ihre Entscheidung. 	Nachdenken
	http://de.wikipedia.org/wiki/Idylle_mit_ertrinkendem_Hund	Link


Ein Projekt von

PHWien **bm:uk**


 30 min	Margit Schreiner, Nackte Väter Kindheitserinnerungen und Abschied	
 Einzelarbeit	✓ Papier, Bleistift	★ ★ ☆ Komplexität
<p>Dieser Roman ist eine Chronik verdrängter, schmerzlicher Erfahrungen, in dem die Autorin sich an die Kindheitstage und die bitteren Abschiedstage mit dem sterbenden Vater erinnert. Das erste Kapitel „Das Gebiss des Vaters“ erzählt von dem Begräbnis und dem skurrilen Erbstück, das die Tochter in teils schuldbehafteter Erinnerung regelmäßig pflegt. Am Schluss des Romans steht parallel dazu die Szene mit der eigenen Tochter, die auf den Schultern ihres Papas sitzt, der lacht und sein „vollständiges, makelloes Gebiss“ zeigt.</p> <p>Bei der Lektüre werden auf diese Weise verschüttete, alltägliche Erinnerungen aktiviert, die als sogenannte „Flashbacks“ die persönliche Identität eines jeden Menschen bestimmen und ihn sein Leben lang begleiten – im Positiven wie im Negativen. Die Autorin erinnert auf diese Weise vor allem daran, dass sich in den kleinen Dingen, in fast vergessenen Alltagsbegebenheiten, der Kern des Daseins verbergen kann und durch das darüber Erzählen oder Schreiben eine heilende Wirkung entfalten kann.</p>		Hinweis Nachdenken
	<p>Der eigenen Kindheit auf der Spur Eine Methode dazu ist das automatische Schreiben: Schreiben Sie Ihre Erinnerungen, Gedanken und Gefühle einfach nieder, wie sie Ihnen in den Sinn kommen. Wenn Ihnen zwischendurch nichts einfällt, dann schreiben Sie bitte weiter, z.B. bla, bla, bla ... oder malen Sie Kringel, bis wieder Erinnerungsbilder auftauchen und sie weiterschreiben.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schritt (Einzelarbeit) <ul style="list-style-type: none"> • Schreiben Sie über einen glücklichen Moment (Gegenstand, Menschen, Tiere, Erlebnis, Landschaft, etc.) aus Ihrer Kindheit. • Schreiben Sie über einen erschreckenden/traumatischen/ belastenden Moment (Gegenstand, Menschen, Tiere, Erlebnis, Landschaft, etc.) aus Ihrer Kindheit. 2. Schritt (Partnerggespräch) Sprechen Sie mit einem Freund oder einer Freundin Ihres Vertrauens darüber. Ihr Gegenüber fragt nach und gibt Feedback. Nach 5 Minuten Rollentausch. 3. Schritt (Austausch in der Gruppe oder im Plenum) <ul style="list-style-type: none"> • Gab es ähnliche Erinnerungsmuster? • Unterschiede? • Überraschungen? 	
	<p style="text-align: center;">Gespräch</p>	
	Selbstreflexion	

Ein Projekt von

PHWien **bm:uk**





 Internet	<p>Diskurs: „Das Vergängliche ist vergänglich! / ? / / (Christian Pichler) http://www.stifter-haus.at/index.php?menuid=1-4-1-3&task=detail&id=2</p>	<p>Diskussion Link</p>
--	---	-------------------------------------

4. Schreiben zur Erinnerung und als Therapie

 Hausaufgabe	Irrwege der Erinnerung	
	✓ Papier, Bleistift	★☆☆ Komplexität
	<p>Diese Aufgabe ist ein Experiment, das nur Sie persönlich etwas angeht.</p> <p>1. Schritt: Nehmen Sie ein leeres Blatt Papier (A 4) und schreiben Sie in fünf bis maximal 10 Minuten auf, was Ihnen spontan zu Ihrem Vater/ Mutter/ Freund/ Freundin einfällt. Sie können auch kleine Zeichnungen, Icons dazu malen.</p> <p>2. Schritt: Nehmen Sie noch ein leeres Blatt Papier (A 4) und schreiben Sie nun mit der linken! Hand, was Ihnen spontan zu Ihrem Vater/ Mutter/ Freund/ Freundin einfällt. Es spielt keine Rolle, dass Sie krakelig, langsam oder schlecht leserlich schreiben.</p> <p>3. Schritt: Wenn Sie die beiden Texte vergleichen, was fällt Ihnen inhaltlich auf? Was überrascht Sie? Was hat sich verändert?</p>	
ⓘ	<p>Die Bedeutung der beiden Gehirnhälften beim Schreiben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wenn Sie als Rechtshänder mit der rechten Hand schreiben, dann wird vor allem Ihre linke Gehirnhälfte beansprucht, die für kritisches, analytisches und konstruktives Denken zuständig ist. • Wenn Sie als Rechtshänder mit der ungeübten linken Hand schreiben, dann wird Ihre rechte Gehirnhälfte aktiviert, die Ihre Gefühle, Stimmungen, wahren Empfindungen, verdrängte Erinnerungen wiedergibt. <p>Achtung: bei Linkshändern funktioniert es umgekehrt</p>	




Ein Projekt von





PHWien **bm:uk**

 Hausaufgabe		Leseproben aus Silke Heimes Arbeitsbüchern:	
		✓ Internet, Papier, Bleistift	★★☆ Komplexität
  Internet 	<p>Zur Wahl:</p> <p>Heimes, Kreatives und therapeutisches Schreiben</p> <p>Lesen Sie überfliegend folgende Leseprobe: www.e-cademic.de/data/ebooks/.../9783525404126.pdf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notieren Sie einige Stichworte für eine Besprechung der Leseprobe, indem Sie die Schlüsselbegriffe der Poesietherapie (Entwicklung, Definition, Anwendung) herausarbeiten. <p>Heimes, Künstlerische Therapien</p> <p>Lesen Sie überfliegend folgende Leseprobe: http://www.utb-shop.de/details.php?p_id=11502</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notieren Sie einige Stichworte für eine Besprechung der Leseprobe, indem Sie Heimes Verständnis von künstlerischen Therapien in einer krisengeschüttelten Welt herausarbeiten. 		Links

Ein Projekt von


PHWien **bm:uk**

 30 min	Selektive Wahrnehmung: „Lebenstagebücher“	
 Gruppenarbeit	✓ Papier, Bleistift	★ ★ ☆ Komplexität
	<p>Maria Böttcher berichtet von der biografisch-narrativen Schreibtherapie zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen bei ehemaligen Kriegskindern des Zweiten Weltkrieges.</p> <p>Sie verweist auf die positive Wirkung dieser Form des therapeutischen Schreibens sogar viele Jahrzehnte nach den belastenden wie traumatischen Erlebnissen.</p> <p>Es kommt dabei auch zur Sprache, wie trügerisch das Gedächtnis ist: Erinnerungen - z.B. fremde Erzählungen, über Medien - lassen sich „implantieren“ und das Gehirn dichtet kreativ etwas dazu. Das hängt mit der selektiven Wahrnehmung zusammen und ist eine wesentliche Voraussetzung für Zauber und Magie.</p> <p>Das limbische System ist Wächter des Wohlbefindens und Triebfeder für die Bereitschaft zum Handeln, zum Tun, daher sind in der schriftlichen Aufarbeitung von Erlebnissen auch die psychologischen Effekte miteinzubeziehen.</p>	Hinweis
	<p>Das Erscheinen von „Gregs Tagebuch: Umzingelt von Idioten“ hat einen wahren Boom ausgelöst: Tagebuchschreiben ist bei Jugendlichen wieder in – entweder handschriftlich privat oder als öffentlich einsehbares Tagebuch (Blog).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was sind die Vorteile, wenn man etwas frisch Erlebtes, eigene Aktivitäten, Gefühle und Stimmungen schriftlich festhält? • Welche Erfahrungen haben Sie mit dieser Form des regelmäßigen Schreibens? • Was unterscheidet Blogs von autobiographischen Aufzeichnungen? • Warum liest man gerne Weblogs, Autobiographien, literarische Tagebücher? • Welche Bedeutungen haben solche schriftlichen Aufzeichnungen für das eigene Leben? • Inwiefern sind sie für die Geschichtsforschung wie für therapeutische Zwecke interessant? • ... weitere Gedanken dazu 	Diskussion




	<p>Spurensuche: Selbstbild vs. Fremdbild</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jedes Gruppenmitglied schreibt auf ein A4-Blatt oben seinen Namen und gibt es im Uhrzeigersinn weiter. • Jeder schreibt nun zur einzelnen Person etwas Positives oder macht ein Kompliment. Dann wird das Blatt weiter gegeben. • Wenn jeder sein Blatt wieder hat, Auswertung und Transfer: <ul style="list-style-type: none"> - ICH: Habe ich mit dieser Anerkennung gerechnet? Was hat sie in mir ausgelöst? - SACHE: Warum reden wir häufiger hinter jemandes Rücken als ihm unsere Meinung ins Gesicht zu sagen? Warum tratschen wir alle gerne? Was bewirkt Mobbing? - WIR: Wie viel Anerkennung oder Kritik ist in unserer Gruppe/ Klasse möglich? 	<p>Reflexion Soziale Kompetenz</p>
	<p>Welche Kennzeichen und Funktionen haben folgende Tagebuchformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lesetagebuch • Traumtagebuch • Reisetagebuch 	<p>Recherchieren</p>
	<p>Tauschen Sie sich in der Gruppe über eigene Schreibversuche dieser Tagebuchformen aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche vielfältigen Materialien (z.B. Fahrkarte, getrocknete Blume, Stoffrest, Marke, Haarsträhne, Aufkleber, etc.) können dabei als Erinnerungsstücke eingesetzt werden? • Was hat Ihnen Spaß gemacht? • Was war Ihnen wichtig? 	<p>Gespräch</p>
	<p>Wählen Sie eine Form des Tagebuchschreibens und versuchen Sie eine Woche durchzuhalten.</p>	<p>Training</p>

Ein Projekt von

PHWien **bm:uk**

 Internet	<p> http://www.lebenstagebuch.de/index.html http://www.psychotherapie-im-alter.de/index.php?id=schreibtherapie&L=...%3FCONFIG_EXTIFS_PATH%3D%2F%2Fcomponents%2Fcom_extcalendar%2Fextcalendar.php%3FmosConfig_absolute_path%3D http://www.zeit.de/wissen/2010-03/ein-ohr-fuer-die-opfer </p>	Hintergrundinformationen
--	--	--------------------------

4. Die RadiomacherInnen

	Menschen hinter Sendungen: Ulrike Schmitzer	
	✓ Papier, Bleistift	★★☆☆ Komplexität
	<p>Ulrike Schmitzer ist Journalistin, die auch Sachbücher verfasst und Dokumentarfilme dreht. Ihre Radioarbeit ist in den Ö1- Sendungen "Dimensionen", "Salzburger Nachtstudio" und "Radiokolleg" zu hören. Nun hat die Wissenschaftsredakteurin ihren ersten Roman geschrieben: "Die falsche Witwe". Er handelt von einer Familie, die von der nationalsozialistischen Vergangenheit eingeholt wird.</p> <p>"Das ist eine ganz andere Schreiberfahrung", findet Schmitzer, "weil man eigentlich schreibt und nicht weiß, wo das hinführt. Die Figuren entwickeln sich in eine Richtung, die man am Anfang gar nicht anstrebt und dann muss man mit dem, was dabei herauskommt, fertig werden."</p> <p>Quelle: Ö 1 Sendung Leporello, 30. März 2011 http://oe1.orf.at/programm/270790 </p>	Hinweis
 Internet	<ul style="list-style-type: none"> • Recherchieren Sie zur Person Ulrike Schmitzer • Lesen Sie das Extra-Interview in der Wiener Zeitung mit Ulrike Schmitzer zu Ihrem Roman <p> http://www.wienerzeitung.at/DesktopDefault.aspx?TabID=4664&Alias=wzo&cob=560528 http://www.wienerzeitung.at/DesktopDefault.aspx?TabID=5239&Alias=EditionAtelier&cob=486280 </p>	Recherche
	Ulrike Schmitzer, Die falsche Witwe. Edition Atelier, Wien 2011	